50 razones por las cuales los padres deberían animar a sus hijos a practicar JUDO

Aumenta la confianza	Crea amistades	Crea carácter	Mejora la autoestima	Mejora la Memoria
Reduce la obesidad	Desarrolla la resiliencia	Enseña a respetar	Mejora el humor	Desarrolla la creatividad
Reduce la ansiedad	Reduce el estrés	Reduce la depresión	Da lecciones para la vida	Promueve el juego limpio
Mejora la imagen corporal	Refuerza la capacidad cerebral	Desarrolla el foco de atención	Mejora el rendimiento académico	Promueve las interacciones sociales
Enseña Lecciones de vida	Desarrolla el funcionamiento del cerebro	Mejora el sueño	Mejora la toma de decisiones	Desarrolla la autonomía

FEDERACIÓN NAVARRA DE JUDO Y D.A. ☎ 948.21.32.19 ☎ 699.190.694. secretaria@fnjudo.com www.fnjudo.com

Fortalece los huesos	Enseña valores	Ayuda a controlar el peso	Mejora los niveles de energía	Mejora la atención
Mejora la calidad de vida	Disminuye la agresividad	Mejora la función cognitiva	Mejora la postura	Desarrolla la fuerza
Mejora el flujo sanguíneo	Mejora la condición física	Enseña a trabajar en equipo	Mejora el aprendizaje	Reduce la fatiga
Mejora la respiración	Ayuda a aprender de los fallos	Mejora los reflejos	Ayuda a alcanzar metas	Ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento
Mejora el sistema inmunológico	Enseña sobre la victoria	Enseña sobre la derrota	Ayuda a experimentar el éxito	Se divierten